

بسم الله الرحمن الرحيم

حق شکم

متن:

وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّ لَا تَجْعَلَهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرْوَةِ وَضَبْطِهِ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُنتَهِيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى التَّخَمِ مَكْسَلَةٌ وَمَثْبُطَةٌ وَمَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَكَرَمٍ وَإِنَّ الرَّيِّ الْمُنتَهِيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى السُّكْرِ مَسْخَفَةٌ وَمَجْهَلَةٌ وَمَذْهَبَةٌ لِلْمُرْوَةِ.

ترجمه:

«حق شکم تو آن است که آن را جای مال حرام و ناشایست چه کم و چه زیاد قرار ندهی و در خوردنی های حلال، میانه رو باشی و از حد تقویت به حد شکم بارگی تجاوز نکنی و هرگاه گرسنگی و تشنگی به تو روی آورد، آن را نگه داری، زیرا سیری بیش از حد، کسالت آور است و سبب می شود که کارهای نیک دیر شود، یا تعطیل گردد و خوردن نوشابه های زیاد، مایه بی قیدی و سفاهت می شود و موجب از دست دادن مروّت می گردد».

ثواب های مربوط به حق شکم

تمرین: با توجه به روایات زیر اعمالی که برای حق شکم ثواب ذکر شده به همراه میزان ثواب آن را یادداشت و ارسال نمایید.

شماره	متن روایت	ترجمه	منبع
۱	عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ ع قَالَ: مَنْ أَطْعَمَ مُؤْمِنًا مِنْ جُوعٍ أَطْعَمَهُ اللَّهُ مِنْ ثَمَارِ الْجَنَّةِ وَ مَنْ سَقَى مُؤْمِنًا مِنْ ظَمًا سَقَاهُ اللَّهُ مِنَ الرَّحِيقِ الْمَخْتُومِ وَ مَنْ	ابو حمزه ثمالی از امام زین العابدین علیه السلام روایت کرده است که فرمود: کسی که به مؤمن گرسنه ای غذا دهد خداوند از میوه های بهشتی به او می دهد، و کسی که مؤمن تشنه ای را سیراب سازد، خداوند او را از آشامیدنی های سر به مهر و گواری	ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۳۶

	<p>بهبشتی سیراب خواهد کرد، و کسی که مؤمنی را بپوشاند، خداوند (اندام) او را با لباسهای سبز بهبشتی خواهد پوشاند.</p>	<p>كَسَا مُؤْمِنًا كَسَاهُ اللَّهُ مِنَ الثِّيَابِ الْخُضْرِ.</p>
<p>ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۳۶</p>	<p>ربعی از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که فرمود: کسی که برادر دینی خود را اطعام کند به منزله آن است که فنامی از مردم را اطعام کرده باشد. پرسیدم: فنام چیست؟ فرمود: صد هزار نفر از مردم.</p>	<p>۲ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: مَنْ أَطْعَمَ أَخًا فِي اللَّهِ كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ مَنْ أَطْعَمَ فَنَامًا مِنَ النَّاسِ قُلْتُ وَ مَا الْفَنَامُ قَالَ مِائَةٌ أَلْفٍ مِنَ النَّاسِ.</p>
<p>ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۳۶</p>	<p>علی بن ابی علی لهبی از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که فرمود: کسی که سه مؤمن را اطعام کند، خداوند او را از (نعمتهای این) سه بهشت اطعام خواهد کرد: فردوس، و بهشت عدن، و طوبی که درختی است که پروردگار من آن را با دست خود کاشته است.</p>	<p>۳ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ: مَنْ أَطْعَمَ ثَلَاثَةَ نَفَرٍ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَطْعَمَهُ اللَّهُ مِنْ ثَلَاثِ جَنَّاتٍ مَلَكَوَتِ السَّمَاءِ الْفِرْدَوْسِ وَ جَنَّةِ عَدْنٍ وَ طُوبَى وَ هِيَ شَجَرَةٌ مِنْ جَنَّةِ عَدْنٍ غَرَسَهَا رَبِّي بِيَدِهِ.</p>
<p>الدعوات: ۳۶/۲۵.</p>	<p>پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر آینه، ردّ کردن يك دانق حرام، نزد خدا برابر است با هفتاد هزار حجّ پذیرفته. دانق (معرب دانگ فارسی): يك ششم درهم - م.</p>	<p>۴ عنه صلى الله عليه و آله: لَرَدُّ دَانِقٍ مِنْ حَرَامٍ يَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ سَبْعِينَ أَلْفَ حِجَّةٍ مَبْرُورَةٍ.</p>
<p>تنبيه الخواطر: ۱۲۰/۲</p>	<p>پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: فرو گذاشتن يك لقمه حرام، نزد خدا محبوبتر</p>	<p>۵ عنه صلى الله عليه و آله: تَرَكُ لُقْمَةً حَرَامٍ أَحَبُّ إِلَيَّ</p>

	از خواندن هزار رکعت نماز مستحبی است.	اللَّهِ مِنْ صَلَاةِ الْفِي رُكْعَةٍ تَطَوُّعًا.	
ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۸۰	از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که آن حضرت به یکی از اصحاب خود فرمود: آیا وارد بازار شده‌ای، و میوه یا چیزهای دیگری را که میل به آن داری، دیده‌ای که در آنجا به فروش می‌رسانند؟ عرض کردم: بخدا سوگند که چنین است، فرمود: آگاه باش که به ازای هر چیزی که می‌بینی و قدرت خرید آن را نداری، به شرط اینکه تهیدستی خود را تحمل کنی، ثواب يك حسنه از آن تو خواهد بود.	أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّهُ قَالَ لِبَعْضِ أَصْحَابِهِ أَمَا تَدْخُلُ السُّوقَ أَمَا تَرَى الْفَائِكَةَ تُبَاعُ وَ الشَّيْءَ مِمَّا تَشْتَهِيهِ فَقُلْتُ بَلَى فَقَالَ أَمَا إِنَّ لَكَ بِكُلِّ مَا تَرَاهُ وَلَا تَقْدِرُ عَلَى شِرَائِهِ وَ تَصْبِرُ عَلَيْهِ حَسَنَةً.	۶
ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۳۷	محمد بن جعفر از پدرش نقل کرده است که امام صادق علیه السلام فرمود: کسی که مؤمن گرسنه‌ای را سیر کند، خداوند برای او سفره‌ای در بهشت می‌گسترده که تمام انس و جن از آن سفره سیر برمی‌خیزند.	عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّادِقِ ع قَالَ: مَنْ أَشْبَعَ جَوْعَةَ مُؤْمِنٍ وَضَعَ اللَّهُ لَهُ مَائِدَةً فِي الْجَنَّةِ يَصْدُرُ عَنْهَا الثَّقَلَانِ جَمِيعًا.	۷
بحار الأنوار: ۱۷/۴۶۲/۷۵	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: خوشا به حال آن که اندرون از طعام خالی دارد و گرسنگی بکشد و شکیبایی ورزد. اینان کسانی هستند که در روز قیامت سیر می‌شوند.	رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: طُوبَى لِمَنْ طَوَى وَجَاعَ وَصَبَرَ، أُولَئِكَ الَّذِينَ يَشْبَعُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.	۸

<p>بحار الأنوار: ۶/۲۲/۷۷</p>	<p>بحار الأنوار: در حدیث معراج آمده است: [پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله] عرض کرد: پروردگارا! ثمره گرسنگی چیست؟ فرمود: حکمت، و نگه داشتن دل، و نزدیک شدن به من، و اندوه همیشگی، و کم خرج و زحمت بودن برای مردم، و گفتن حق، و باک نداشتن از این که به آسودگی زندگی کند یا در سختی.</p>	<p>بحار الأنوار: في حديث المعراج: قال [رسول الله صلى الله عليه وآله]: يا رَبِّ، مَا مِيرَاثُ الْجُوعِ؟ قَالَ: الْحِكْمَةُ، وَحِفْظُ الْقَلْبِ، وَالتَّقَرُّبُ إِلَيَّ، وَالْحُزْنُ الدَّائِمُ، وَخِفَّةُ الْمَوْنَةِ بَيْنَ النَّاسِ، وَقَوْلُ الْحَقِّ، وَلَا يُبَالِي عَاشٍ يُبْسِرُ أَوْ يُعْسِرُ</p>	<p>۹</p>
<p>إرشاد القلوب: ۲۰۵، انظر الحکمة: باب ۹۲۳</p>	<p>إرشاد القلوب: در حدیث معراج آمده است که: ای احمد! بنده اگر شکمش را گرسنه دارد و زبانش را حفظ کند به او حکمت می آموزم، و چنانچه کافر باشد، حکمتش حجتی علیه وی و وبالش خواهد بود.</p>	<p>إرشاد القلوب: في حديث المعراج: يا أَحْمَدُ، إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَجَاعَ بَطْنَهُ وَحَفِظَ لِسَانَهُ عَلَّمْتُهُ الْحِكْمَةَ. وَإِنْ كَانَ كَافِرًا تَكُونُ حِكْمَتُهُ حُجَّةً عَلَيْهِ وَوَبَالًا.</p>	<p>۱۰</p>
<p>ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۸۲</p>	<p>از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که فرمود: خورنده شکرگزار ثواب روزه دار برای خدا را دارد.</p>	<p>عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ أَجْرُ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِبِ</p>	<p>۱۱</p>

نکته: روایاتی که درباره گرسنگی آمده است می توان ناظر به موارد زیر دانست:

- ۱- زمانی که انسان بین گرسنگی و حرام باید یکی را انتخاب کند
- ۲- زمانی که انسان بین گرسنگی خفیف و ذلت باید یکی را انتخاب کند
- ۳- گاهی گرسنگی در مقابل پرخوری و دائما در حال خوردن بیان می شود

۴- گاهی گرسنگی برای اطاعت حکم الهی و کسب ثواب مطرح می شود مثل گرسنگی روزه واجب یا

مستحب

۵- و...

لذا هر نوع گرسنگی افراطی یا بی دلیل مد نظر نمی باشد.